ಹಿತ್ತಿಲ ಅಕ್ಕ

ಚೇನಂಡ ಗಂಗಮ್ಮ



ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ

ಹಿತ್ತಿಲ ಅಕ್ಕ

ಚೇನಂಡ ಗಂಗಮ್ಮ

ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ

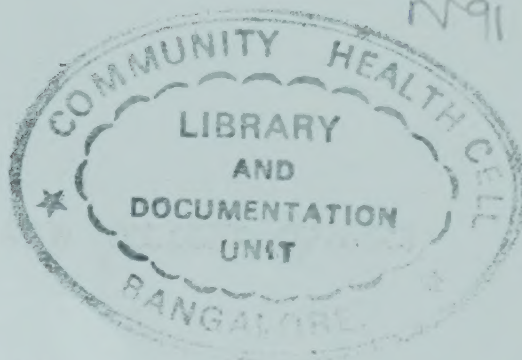
ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲಿಕೆ - 3

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ
276, 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕೇಂಬ್ರಿಜ್ ಲೇಔಟ್
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 008
ದೂರವಾಣಿ : 57 00 65

ಚಿತ್ರಗಳು : ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

ಮುಖಪುಟ : ಅನಾಹಿತ.ಬಿ
(ವಾರ್ಲಿ ಗಿರಿಜನ ಕಲೆಯಿಂದ ಸ್ಪೂರ್ತಿ)

ಟೈಪ್ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ : ವರ್ಬ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್ ಸರ್ವೀಸಸ್
139, ಕೋಜಿ ಅಪಾರ್ಟ್ ಮೆಂಟ್ಸ್,
8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 12ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003.
ದೂರವಾಣಿ: 34 66 92



ಮುದ್ರಣ ಮುದ್ರಿಕ ಆಫ್ ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್,
16, 5 ನೇ ಕ್ರಾಸ್
ಸುಧಾಮನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 027.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಔಷಧಿಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಮಾನವ ಇತಿಹಾಸದಷ್ಟೆ ಪುರಾತನವಾದುದು. ಆದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವರು ತಮಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಐನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಇದೇ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಗಳನ್ನು ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ ಮೊದಲಾದ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೂಸೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತೆಗೆದಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ.

ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಪರಂಪರೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದೇಶದ ಜನರು ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ರಸಾಯನಿಕ ಘಟಕ, ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಮಾಡತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕೈಗೆ ಎಟುಕದ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ, ಕೇವಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಜನರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ, ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶ ಹಳ್ಳಿಗಳ ದೇಶ. ಈಗಲೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ, ಸಾಧಾರಣ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಧಾರಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ (ಉದಾಹರಣೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರ) ಉಪಯೋಗ ಕರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಜನತೆ ಪುನಃ ವಾಲುತ್ತಿರುವ ಸಂಧಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಿಕೆಯು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಗಂಗಮ್ಮನವರ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಾಶನ ಮಾಡಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಇದನ್ನು ಓದುಗರು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ತಂದು ತಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ. ಟಿ.ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ
ವಾಲಿಂಟರಿ ಹೆಲ್ತ್ ಅಸೋಸಿಯೆಷನ್
ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ನವದೆಹಲಿ.

ನಮ್ಮ ಮಾತು

ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮವರು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮದ್ದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನೆಲ ಹಸಿರಿನ ತವರಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೂ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾ ಬಂದವು. ಹಾಗೆಯೇ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ, ದೇಶೀಯ ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಹಿಡಿತ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಇದರ ಶ್ರೀಮಂತ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದಿದ್ದ ಹೆಂಗಸರೂ ಮೂಲೆಗುಂಪಾದರು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ, ಇಂದು ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೇನೇ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ, ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾತ್ರೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ, ಕಹಿ - ಒಗರಿನ, ನಿಧಾನ ಪರಿಣಾಮದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳು ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ನಾವು ತೋರುತ್ತಿರುವ 'ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಲಕ್ಷ್ಯವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತಿಹೀನರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ, ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾ ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಅವಲಂಭನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಸಾಧಿಸುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವೀಗ ಒಂದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಅಳಲೆಕಾಯ ಪಂಡಿತ' ನವು ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಮರುಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ ಮನ್ನಣೆ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಧಾನವಾದರೂ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಕಾರಿಯಾದ ಇತರೇ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದುಡ್ಡು ಸುರಿದು 'ವಿಸ್ಮಯಕಾರೀ' ಮಾತ್ರೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳಂತೆ ಇವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೇ ಇವು. ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲೂ, ಅಂಗಳದಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪಂಚಾಂಗಗಳಿಗೂ (ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ಹೂವು) ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತಹ ಸುಮಾರು 36 ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧೀಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಖ್ಯಾ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮೂರನೆಯದು. ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ. ಗಂಗಮ್ಮನವರು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದವರು ಶ್ರೀಯುತ ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿಯವರು. ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಅನಾಹಿಕಳದು. ಲೇಔಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟವರು ಶ್ರೀಯುತ ಮುರಳೀಧರ್. ಇದರ ಅಂದವಾದ ಮುದ್ರಣ ವರ್ಬಾ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್ಸ್ ಸರ್ವಿಸಸ್ ಅವರದ್ದು. ಇವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಸಮಖ್ಯಾ ಬಳಗ.

ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?

— ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಚಿತ್ರಗಳೂ, ಬಲಗಡೆಗೆ ವಿವರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

— ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚು - ಕಮ್ಮಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುವ ಗಿಡಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಆಡುಸೋಗೆ ಮತ್ತು ಸೋಮವಾರಗಿಡ) ಒಂದರಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಅಪಾಯವೂ ಉಂಟು. ಇದು ಇಂತದೇ ಗಿಡವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

— ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತಹ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೇ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

— ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜತೆಗೆಯೇ ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಅಲೋಪಥಿ, ಹೋಮಿಯೊಪಥಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

— ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಖಾಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು! ಔಷಧಿಗೆ ಬೇಕೆಂದು ತರೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ - ಉಳಿಸಿ.



ಬೇವು Azadirachta Indica

ಬೇವು ಎಂತಹ ಬರಡು ಭೂಮಿಯಲ್ಲೂ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧ.

- ☐ **ಕಜ್ಜಿ**
- ☐ **ದಡಾರ**
- ☐ **ಜ್ವರ**
- ☐ **ಹುಳಕಡ್ಡಿ**
- ☐ **ಸಂದು ನೋವು**
- ☐ **ಹಲ್ಲು ತೊಂದರೆ**
- ☐ **ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ**

ಕಜ್ಜಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಒಂದು ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ತುಂಡು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಕಜ್ಜಿಯ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸೀಗೇಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ ಅಂಟುರೋಗವಾದ್ದರಿಂದ ಹಾಕಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.

ದಡಾರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ದಢಾರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು, ಒಂದು ಚಮಚ ಕರಿಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ದಿನ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದು ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಷಾಯವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಕೊಡಬಹುದು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಜ್ವರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಆವಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕವಿಚಿ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆವಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹುಳಕಡ್ಡಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಳಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೇವಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಜ್ಜುವಾಗ ಸಗಣಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಂದು ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ನಕ್ಕಿ (ಲಕ್ಕಿ) ಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಬೇಕಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಆರಿಸಿ (ತಣ್ಣೀರು ಬೆರೆಸಬಾರದು) ನೋವಿರುವ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಸಂದುನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ತೊಂದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗೆ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಹುಳ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ತುಂಬೆ Leucas Aspera

ತುಂಬೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಿಡ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲಂತ ಕಾಡು ಗಿಡ. ತುಂಬೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

- ☐ ನೆಗಡಿ ಜ್ವರ
- ☐ ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ
- ☐ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
- ☐ ಕಾಮಾಲೆ
- ☐ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ
- ☐ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು, ಗಜಕರ್ಣ, ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳು
- ☐ ತಲೆನೋವು, ಅರ್ಧ ತಲೆ ನೋವು
- ☐ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂ

ನೆಗಡಿ-ಜ್ವರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದ ಜತೆಗೆ ಮೂರು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನೆಗಡಿ-ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವ ತನಕ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯಿಡ್)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದ ಜತೆಗೆ ಮೂರು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ (ರವೆ ಗಂಜಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು (ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನಕಾಯಿ, ಬದನೆ, ಕುಂಬಳ, ಇತ್ಯಾದಿ).

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತುಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕ್ಕೆ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ಮೊಸರು, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕುಡಿಯ ಬಾರದು.

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತುಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ). ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಏಳು-ಎಂಟು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಅನ್ನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು, ನವೆ, ತುರಿ ಇತ್ಯಾದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ತೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ (ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು) ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕಜ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೀಗೆ ಪುಡಿಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ ಒಂದು ಅಂಟುರೋಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಕಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ತಲೆನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಇದು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ತಲೆ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತುಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಎಡ ಬದಿ ತಲೆನೋವಿದ್ದರೆ ಬಲ ಬದಿಯ ಮೂಗಿಗೂ, ಬಲ ಬದಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಎಡ ಮೂಗಿಗೂ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಉರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತುಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಳತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ, ಹದಿನೈದು ದಿನ ಹೂವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಂದದ್ದೇ ಆದರೆ ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತಗುಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಹೂ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ತುಳಸಿ Ocimum Sanctum

ತುಳಸಿ ಇಲ್ಲದ ಅಂಗಳವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಂತೂ ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

- ☐ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ
- ☐ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು
- ☐ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು
- ☐ ಹಲ್ಲು ನೋವು, ವಸಡು ನೋವು
- ☐ ಕಜ್ಜಿ
- ☐ ಅಜೀರ್ಣ
- ☐ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು
- ☐ ಕಫ
- ☐ ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ
- ☐ ತಲೆ ನೋವು
- ☐ ಮೊಡವೆ, ಕಲೆಗಳು

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ತುಳಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಅಳತೆಯ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಾ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುನೋವು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗುವುದು, ಕೆಂಗಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕೃಷ್ಣ (ಕರಿ) ತುಳಸಿಯ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ರಸವನ್ನು ದಿನಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುವುದು.

ಹಲ್ಲು ನೋವು, ವಸಡು ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು, ವಸಡುನೋವು ಮತ್ತು ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಕೂಡ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವ ವರೆಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದಿನಾ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕಜ್ಜಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ತುಳಸಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ಬೊಕ್ಕೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಏಳು-ಎಂಟು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಬೊಕ್ಕೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಫ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಆಗಾಗ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಫ ಕಟ್ಟುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ, ಕಲೆಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಣಗಿದ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆ ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಳಕಡ್ಡಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಡುಸೋಗೆ Adhatoda Zeylanica

> ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೆಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಂತೂ ಅಪಾರ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ.

- ☐ ದಮ್ಮು /ಆಸ್ತಮಾ
- ☐ ಕ್ಷಯ
- ☐ ಜ್ವರ
- ☐ ಕಜ್ಜಿ
- ☐ ಕುಷ್ಠರೋಗ
- ☐ ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ
- ☐ ಕಫ

ದಮ್ಮು /ಆಸ್ತಮಾ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಂದು ಹಿಡಿ ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಎರಡು-ಮೂರು ಕರಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದಮ್ಮು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಆಡುಸೋಗೆ ಮತ್ತು ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೀಡಿಯಂತೆ ಕಟ್ಟಿ ಸೇದುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮಿನ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ಆಡುಸೋಗೆ ಹೂವಿನ ರಸ ತೆಗೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾ ಎರಡು ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕ್ಷಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಒಂದು ತುಂಡು ಬಜೆ, ಒಂದು ತುಂಡು ಶುಂಠಿ ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರುವ ಜ್ವರ (ನೆಗಡಿ-ಜ್ವರ) ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಆಡುಸೋಗೆ ಚಿಗುರೆಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ, ಗೋಮೂತ್ರ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು, ನವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕಕ್ಕೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯಕ್ಕಿಟ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟದವರೆಗೆ ಬತ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ತೆಗೆದು ಎರಡು ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಭೇದಿಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ವತ್ತು-ಅರವತ್ತು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎರಡು ಚಮಚ ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವ ಇರುವ ಮೂರು ದಿನವೂ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಫ

ಎರಡು ಚಮಚ ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಫ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಶ್ರೀಗಂಧದ ವಾಸನೆಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದವರಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗೋಣ.

- ☐ ತಲೆನೋವು
- ☐ ಉರಿ ಮೂತ್ರ
- ☐ ಮೊಡವೆ
- ☐ ಕಜ್ಜಿ
- ☐ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು
- ☐ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು
- ☐ ವಾಂತಿ

ತಲೆ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಹಣೆಗೆ ಮೆತ್ತಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನದ ಉಪಚಾರದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉರಿ ಮೂತ್ರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಒಂದು ಚೂರು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಮೂರು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ, ಮೊಡವೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪಚಾರ ಮೂರು- ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬುಗಳನ್ನು ತೇದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಮೊಡವೆ ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಾಲ್ಕೈದು ತೊಟ್ಟು ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು-ಐದು ದಿನ ಸೋರುವ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇದು ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಾಂತಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ದಾಳಿಂಬೆ Punica Granatum

ದಾಳಿಂಬೆ ಇರದ ಹಿತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ! ಇದು ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಔಷಧಿ ಇದ್ದಂತೆಯೇ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

- ☐ ಅತಿ ಭೇದಿ
- ☐ ರಕ್ತ ಭೇದಿ
- ☐ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳು
- ☐ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ
- ☐ ಉರಿ ಮೂತ್ರ
- ☐ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ

ಅತಿ ಭೇದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಣಗಿದ ಇದರ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ದಾಳಿಂಬೆ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಭೇದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೋಲನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳು

ದಾಳಿಂಬೆ ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಲಾಡಿ ಹುಳು ಸತ್ತು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉರಿಮೂತ್ರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಈ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.



ಎಕ್ಕ Calotropis Procera

ಎಕ್ಕ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಿಡ. ಇದು ಬೆಳೆಯದೆ ಇರುವ ಜಾಗಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

- ☐ ದಮ್ಮು ರೋಗ
- ☐ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು
- ☐ ಬಿಳಿ ತೊನ್ನು
- ☐ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವು
- ☐ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
- ☐ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ

ದಮ್ಮು ರೋಗ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬಲಿತ ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಚಮಚ ಭಸ್ಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹಣ್ಣಾದ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಜಜ್ಜಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಹತ್ತಾರು ತೊಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿತೊನ್ನು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಬಲಿತ ಎಕ್ಕದ ಒಂದು ತುಂಡು ಬೇರನ್ನು ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಿಶಿನ ಬೇರಿನ ಜತೆಗೆ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇದು ಬಿಳಿತೊನ್ನು ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಬಂದರೆ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಬಲಿತ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದಿಟ್ಟು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೇದು ರೋಗ ಬಂದ ಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಗಂಧವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಂದು ಹಿಡಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಚ್ಚಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮೊಳಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರವೂ ಕಾಫಿ, ಖಾರ, ಹುಳಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿ ಆಗಬಹುದು. ಉರಿಯಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿರಿ.



ಉತ್ತರಾಣಿ Achyranthes Aspera

ಇದೊಂದು ಕಾಡು ಗಿಡ. ಮುಳ್ಳು ಕಂಟೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗ.

- ☐ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
- ☐ ಅತಿಸಾರ /ಆಮಶಂಕೆ
- ☐ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ
- ☐ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ
- ☐ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ☐ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ
- ☐ ಉಳುಕು

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉತ್ತರಾಣಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಐದು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎರಡು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಸೋಸಿ ಒಂದು ತುಂಡು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರವಾದರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉತ್ತರಾಣಿ ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ /ಆಮಶಂಕೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಮಶಂಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಪಿತ್ತ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎರಡು ಹಿಡಿ ಉತ್ತರಾಣಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಸದ್ದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕಿವುಡು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಳುಕು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ಜತೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಉಳುಕಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಳುಕು ತೆಗೆಯಬಹುದು.



ಶತಾವರಿ /ಅಶ್ವಗಂಧಿ /ಆಷಾಡಬಳ್ಳಿ Asparagus Gonoclados

- ☐ ಬಿಳುಪು
- ☐ ಮಲಬದ್ಧತೆ
- ☐ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ
- ☐ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ
- ☐ ಮೂರ್ಚೆ ರೋಗ
- ☐ ಗರ್ಭಪಾತ

ಬಿಳುಪು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶತಾವರಿಯ ಗಟ್ಟಿ ಬೇರೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಎರಡು ದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೂತ್ರದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗೆ (ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು, ಉರಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರ ಅಥವಾ ಕಂದಾಗಿ ಹೋಗುವುದು) ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನಿಂದ ರಸ ತೆಗೆದು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ರಸವನ್ನು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮೂರು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ ಶತಾವರಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ವಾರ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಚೆ ರೋಗ

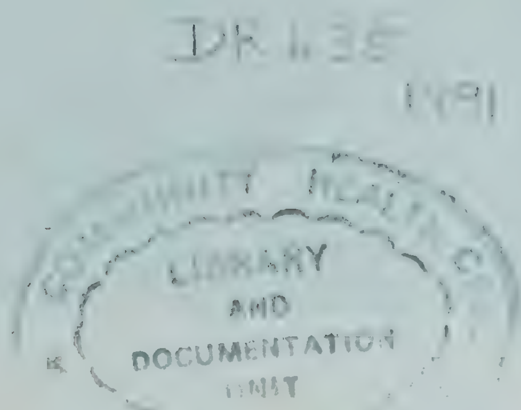
ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಶತಾವರಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ವಾರ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೂರ್ಚೆ ರೋಗ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಹುಣ್ಣು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಶತಾವರಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಹುಣ್ಣು ಒಡೆದು ಮಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶತಾವರಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಮೂರು ದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉತ್ತಮ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶತಾವರಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.





ಬಾಳೆ Musa Paradisiaca

ಬಾಳೆಯ ಬಲ್ಲದವರಿಲ್ಲ. ಬಾಳೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

- ☐ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ
- ☐ ಬಿಳಿಸೆರಗು
- ☐ ಎದೆ ನೋವು
- ☐ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಸೆರಗು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಒಂದು ತುಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎದೆ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬಾಳೆಯ ಹೂವಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಬೇಳೆಯ ಜತೆ ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ತಿಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎದೆನೋವು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ.



ಹಾಗಲಕಾಯಿ Momordica Charantia

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ನಿಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

- ☐ **ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವ**
- ☐ **ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು**
- ☐ **ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ**
- ☐ **ಕಾಮಾಲೆ**

ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವ, ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಎರಡು ಹಳಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಬೇಕು. ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮೂರು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಟ್ಟಾದ ನಂತರವೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ (ಒಂದು ತಿಂಗಳು) ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸ ತೆಗೆದು, ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ, ಮೂರು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಕಳ್ಳಿ (ಕಾಚಿ)

ನಿಮ್ಮ ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲದೇ ಉಂಟೇ! ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ.

- ☐ ರಕ್ತ ಭೇದಿ
- ☐ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ
- ☐ ತಲೆ ಉರಿ

ರಕ್ತ ಭೇದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮೂರು ಚಮಚ ಕಳ್ಳಿ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಸೀ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಜತೆಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.

ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಹಲ್ಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಳ್ಳಿಯ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಉರಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಕಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡುವಷ್ಟ ರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಕಳ್ಳಿಹಾಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗುತ್ತದೆ.



ಪಪಾಯ Carica Papaya

ಪಪಾಯ ಬೀಜ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಹಾಲು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

- ☐ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು
- ☐ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ
- ☐ ಕುರ
- ☐ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗೆ

ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜತೆಗೆ ದಿನಾಲೂ ಎರಡು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಒಂದು ಹಿಡಿ ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪು, ಯಾವುದೇ ಹಳದಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಪಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಸುವಿಗೆ ಹಾಲಿಗೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಒಂದೇ ಸಾಕು. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಕುರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಪಪಾಯ ಮಿಡಿಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅರೆದು ಕುರ ಇದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ಮಾರನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಕುರ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗೆ

ಊಟವಾದ ನಂತರ ಪಪಾಯದ ಒಂದು ಹೋಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಸರಿ ಹೆಂಗಸರು ಪಪಾಯ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದೆಂದು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿ ಪಪಾಯದಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಅಪಾಯವಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ದೋಷಮುಕ್ತ.



ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ (ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು) Mimosa Pudica

ಕಾಲು ತಗುಲಿತೆಂದು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದು ಬದುಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಳ್ಳು ಕಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಇದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ☐ ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ
- ☐ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು
- ☐ ಅತಿ ಭೇದಿ
- ☐ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬೇರು ಸಮೇತ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಗಿಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೀವು ಹೊರಬಂದು ಹುಣ್ಣು ಮಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಭೇದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಭೇದಿಯಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರ ಹೊರಗೆ ಜರುಗಿದರೆ, ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಜರುಗಿದ ಭಾಗ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.





ಹರಳು Ricinus Communis

ಹರಳು ಸಾಧಾರಣ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ☐ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ
- ☐ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳ
- ☐ ತಲೆ, ಮೈ-ಕೈ ಉರಿ
- ☐ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹರಳಿನ ಚಿಗುರೆಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಈ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಾಮಾಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳಗಳಿದ್ದರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ, ಮೈ-ಕೈ ಉರಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆ, ಮೈ-ಕೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹರಳಿನ ಎಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಇಡೀ ದಿನ ಬಿಟ್ಟರೆ ತಲೆ ಉರಿ ಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹರಳಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಹರಳಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಶಾಖ ಮಾಡಿ ನೋವಿನ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸವರುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಗಟೆ Cassia Tora

ಚಗಟೆ ಒಂದು ಕಾಡು ಗಿಡ. ಇದು ಎಲ್ಲಿಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಇದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ☐ ಉಬ್ಬಸ
- ☐ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು
- ☐ ರಕ್ತಭೇದಿ
- ☐ ಹುಳಕಡ್ಡಿ
- ☐ ಕಾಲಲ್ಲಿ ಆಣಿ
- ☐ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಜನನಾಂಗ ತೊಂದರೆ

ಉಬ್ಬಸ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಚಗಟೆಯ ಎಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಬ್ಬಸ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಚಗಟೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಗುಣ ವಾಗುವುದು.

ರಕ್ತ ಭೇದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ಚಗಟೆಯ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ರಕ್ತಭೇದಿ ವಾಸಿ ಯಾಗುವುದು.

ಹುಳಕಡ್ಡಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಚಗಟೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಲ್ಲಿ ಆಣಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಣಿ ಆದರೆ ಕಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚಗಟೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಜನನಾಂಗ ತೊಂದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನನಾಂಗ (ಬೀಜ) ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಚಗಟೆಯ ಬೇರನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಊದಿಕೊಂಡ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಕುಡಿಸಬೇಕು.



ಗಜರಿ ಗಿಡ (ಉಳದ ಗಿಡ)/ಆಕಾಸಿಯ Acacia

ತೇವಾಂಶ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

- ☐ **ಸರ್ಪಸುತ್ತು**
- ☐ **ಹುಳಕಡ್ಡಿ**
- ☐ **ಅಲರ್ಜಿ**
- ☐ **ಕಜ್ಜಿ**

ಸರ್ಪಸುತ್ತು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗಜರಿ ಎಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ (ಚಿಟಿಕೆ) ಗಂಧವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ನಂಜಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಈ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಔಷಧಿಯ ಜತೆಜತೆಗೇ ಈ ಔಷಧಿ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯ.

ಹುಳಕಡ್ಡಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗಜರಿ ಎಲೆ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಹಳಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜತೆ ಅರೆದು ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳು ಇದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳು ಇದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು.

ಅಲರ್ಜಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗಜರಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಜತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕಜ್ಜಿ ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಜ್ಜಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡ Acalypha Indica

ತೇವಾಂಶ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

- ☐ ಅಲರ್ಜಿ
- ☐ ಹುಳಕಡ್ಡಿ
- ☐ ಶೀತ

ಅಲರ್ಜಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರುಸಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಶೀತ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹುಳಕಡ್ಡಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಹಳಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ತುಂಬಾ ತೇವಾಂಶ ಇರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣಗಳಿರುವ ಗಿಡ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಔಷಧಿ.

- ☐ ತೊದಲು
- ☐ ಧ್ವನಿ ತೊಂದರೆ
- ☐ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ

ತೊದಲು, ಧ್ವನಿ ತೊಂದರೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೊದಲು ಇದ್ದರೆ, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಧ್ವನಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಬಜೆ (ಬೇರು)ಯ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಚ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಕಚ್ಚಲು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ವಸಡಿಗೆ ಲೇಪನ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುವುದು ನಿಂತು, ತೊದಲು ಹೋಗಿ ಧ್ವನಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ತುಂಡು ಬಜೆ (ಬೇರು) ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.



ಮಾವು Mangifera Indica

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಾ ನಿಮಗೆ? ಇದೋ ಅದರಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ:

- ☐ ಹುಳಕಡ್ಡಿ
- ☐ ಇಸಬು
- ☐ ಜಂತು ಹುಳ
- ☐ ಅತಿಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆ

ಇಸಬು, ಹುಳಕಡ್ಡಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಕಿತ್ತಾಗ ಒಸರುವ ಸೊನೆಯನ್ನು ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೆ, ಇಸುಬಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಂತು ಹುಳ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಾವಿನ ಬೀಜವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜಂತು ಹುಳು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಮಶಂಕೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮಾವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಭೇದಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮಾವಿನ ಹೂವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿದರೆ ಅತಿಸಾರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ Phyllanthus Emblica

ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಊರಲ್ಲೇ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.

- ☐ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು
- ☐ ತಲೆ ಉರಿ
- ☐ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ

ಬಿಳಿ ಸೆರಗು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬಲಿತ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ನೆನೆಸಿಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಒಂದೊಂದ ರಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಸುಮ್ಮನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಉರಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಸೀ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆ ಉರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಹೀನತೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಹ್ಯ ಮಾಡಿ ದಿನಾ ಒಂದೊಂದು ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆ ಇರುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಹೋದರೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ತಿನಿಸು ಮಾಡುವಾಗ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅದರ ಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೀಬೆ Psidium Guajava

ಸೀಬೆಯ ಉಪಯೋಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ.

☐ ಅಜೀರ್ಣ ☐ ರಕ್ತ ಭೇದಿ

ಅಜೀರ್ಣ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಸೀಬೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಕರಿ ಜೀರಿಗೆಯ ಜತೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು.

ರಕ್ತ ಭೇದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸೀಬೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಮಚ ಕರಿಜೀರಿಗೆ ಜತೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ನುಗ್ಗೆ Moringa Oleifera

ನುಗ್ಗೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ.

- ☐ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು
- ☐ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎರಡು ಹಿಡಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಕ್ಯಾರೆಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ರಾಗಿ, ಒಂದು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹದಿನೈದು ದಿನ ಬಿಡದೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಖಂಡಿತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನ ಜತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳಕೆ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಅಂಶ ತುಂಬಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ನೆಲ ನಲ್ಲೂರಿ (ಕೀಳಾನೆಲ್ಲಿ) Phyllanthus Amarus

ತೇವಾಂಶ ಇರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ.

ಕಾಮಾಲೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ನೆಲ ನಲ್ಲೂರಿ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದ ಈ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹಿಡಿ ನೆಲ ನಲ್ಲೂರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.





ದತ್ತೂರಿ Datura Metal

ದತ್ತೂರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಗಿಡ. ದತ್ತೂರಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

- ☐ ಗದಕಟ್ಟು
- ☐ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ
- ☐ ಅಸ್ತಮಾ

ಗದಕಟ್ಟು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಗಂಧ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸದ ಜತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪನ ಹಾಕಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗದಕಟ್ಟು ವಾಸಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಯಾವುದೇ ತರದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗೆ, ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಲೇಪನ ತಯಾರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ವಾಸಿಯಾಗುವ ತನಕ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.

ಅಸ್ತಮಾ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ದತ್ತೂರಿಯ ಹೂವು, ಬಲಿತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟಿ ಸೇದುತ್ತಾ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕಡೆ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಬೀಡಿಯನ್ನಾದರೂ ಸೇದಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ದಮ್ಮು ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜ ವಿಷಯುಕ್ತ. ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಾರದು.



ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ Coleus Amboinicus

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸಾಧಾರಣ ಶೀತದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ದು.

- ☐ ಕರುಳು ಬೇನೆ
- ☐ ಉರಿಮೂತ್ರ
- ☐ ದಡಾರ

ಕರುಳು ಬೇನೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕರುಳುಬೇನೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಡಾರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ದಡಾರ ಬಂದ ಐದು ದಿನಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉರಿ ಮೂತ್ರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆದ ಒಂದು ಲೋಟ ಕಷಾಯವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ Citrus medica Var. limonum

ಸಾಧಾರಣ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ.

- ☐ ಪಿತ್ತ
- ☐ ತಲೆ ಸುತ್ತು
- ☐ ಅಜೀರ್ಣ
- ☐ ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಉರಿ

ಪಿತ್ತ, ತಲೆ ಸುತ್ತು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹೆರಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮನೆಯ ಚಾವಣಿಯ ಮೇಲೆ (ಹೊರಗೆ) ಇಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಸಿಗೆ ಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ, ತಲೆಸುತ್ತು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೊಸರಿಗೆ ಹೆರಳೆಕಾಯಿಯ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಉರಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹೆರಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ (ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಲೆಯ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು) ಅದರ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಬಾಳೆಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಉದುರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಐದು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಉರಿ, ಪಿತ್ತ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ವೀಳೆಯದೆಲೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ☐ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು
- ☐ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ
- ☐ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು
- ☐ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು
- ☐ ತಲೆ ನೋವು
- ☐ ಕೆಂಗಣ್ಣು

ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ವೀಳೆಯದೆಲೆ ರಸ, ಕಾಲು ಟೀ ಚಮಚ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗನ್ನು ತೇದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವೀಳೆದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವೀಳೆಯದೆಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಸುಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಸೀಗೆಪುಡಿಯಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು.

ತಲೆ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವೀಳೆಯದೆಲೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಣೆಗೆ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಲೆನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು.

ಕೆಂಗಣ್ಣು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾದರೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ವೀಳೆಯದೆಲೆ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.



ಲೋಳೆಸರ Aloe Vera

ಲೋಳೆಸರಕ್ಕೆ ಬರಡು ಭೂಮಿಯೆಂದರೆ ಫಲವತ್ತು ನೆಲವಿದ್ದಂತೆ; ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ:

- ☐ ಕಣ್ಣು ಉರಿ
- ☐ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು - ತಲೆ ಉರಿ
- ☐ ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವ
- ☐ ಕುರ ಎದ್ದಾಗ

ಕಣ್ಣು ಉರಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಲೋಳೆಸರದ ಹೊರ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರ ಪದರದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕಣ್ಣುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಉರಿ - ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದೆರಡು ಲೋಳೆಸರದ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಮೇಲ್ಪದರ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹರಳಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದು ನಂತರ ಮೆಂಥ್ಯದ ಪುಡಿಯಿಂದ ತೊಳೆದು ಸೀಗೇಪುಡಿಯಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಹೀಗೆ ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆ ಉರಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಎಸಳು ಲೋಳೆ ಸರದ ರಸ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇದ್ದಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳ Hibiscus Rosa-sinensis

ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

- ☐ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು
- ☐ ತಲೆ ಉರಿ
- ☐ ಉರಿ ಮೂತ್ರ

ಬಿಳಿ ಸೆರಗು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎರಡು ಹಿಡಿ ಎಳೇ ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಿಡಿ ಹೂ ಜತೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದರಿಂದ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಏನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಬಿಳಿ ಸರಗು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಉರಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎರಡು ಹಿಡಿ ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಬಲಿತ ಎಲೆಯ ಜತೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮೆಂಥ್ಯ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಯ ಲೋಳೆಯಿಂದ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಉರಿ ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕೂದಲು ಉದುರು ವುದೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಉರಿ ಮೂತ್ರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದೆರಡು ಹಿಡಿ ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಅದರ ಜತೆಗೆ ಒಂದು ಚೂರು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಎಳನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಾಗದಾಳಿ (ಹಾವು ನಂಜಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಸದಾಪು ಸೊಪ್ಪು) Ruta Graveolens

ನಾಗದಾಳಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾವು ಬರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ! ಹಾವಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನಾಗದಾಳಿ ಮನೆ ಮುಂದೆ ನೆಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಔಷಧಿ ಮಾಡಿ.

- ☐ **ಪಕ್ಕೆ ಶೂಲೆ/ಹಕ್ಕಿ ಕಾಯಿಲೆ**
- ☐ **ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆ**

ಪಕ್ಕೆ ಶೂಲೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ನಾಗದಾಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ತಾಯಿ ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಪಕ್ಕೆ ಶೂಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಾಗದಾಳಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿತ್ಯ ಪುಷ್ಪ Catharanthus Roseus

ನಿತ್ಯ ಪುಷ್ಪ ಸಾಧಾರಣ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಿತ್ಯ ಪುಷ್ಪ ಗಿಡದ ಕಾಂಡ, ಬೇರು, ಎಲೆಗಳನ್ನು (ಒಂದು ಗಿಡದ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಬತ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಗಾಳಿಸೊಪ್ಪು

ಇದನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಡೆ ಮರುಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

- ☐ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು
- ☐ ಜ್ವರ ತಲೆನೋವು, ಮೈ - ಕೈ ನೋವು

ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗಾಳಿಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಒಂದು ಹಳಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈ-ಕೈ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದೆರಡು ಹಿಡಿ ಗಾಳಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಹಳಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಜತೆ ಅರೆದು ಮೈ-ಕೈಗೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಬೆವರಿಳಿದು ಜ್ವರ-ತಲೆನೋವು-ಮೈ-ಕೈ ನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ನಂದಿ ಬಟ್ಟಲು Tabernae Montana Divaricata

ನಂದಿಬಟ್ಟಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಸಿಗುವ ಹೂವು. ನಿಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲು, ಅಂಗಳಗಳಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಿಡ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಂಗಣ್ಣಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗ.

ಕೆಂಗಣ್ಣು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಂದಿಬಟ್ಟಲು ಹೂವನ್ನು ಎದೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಇಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೆಂಗಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಹಚ್ಚೆ ಗಿಡ/ ಚಿಕ್ಕಿ ಗಿಡ Euphorbia Laeta

ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ಇರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿ ಭೇದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು.

ಅತಿ ಭೇದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹಚ್ಚೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಾಂಡದ ಸಮೇತ ಜಜ್ಜಿ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ಲೋಟ ಕಷಾಯದವರೆಗೆ ಬತ್ತಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ಅಳತೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಚ್ಚೆ ಗಿಡ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೂನ್-ಜೂಲೈಯಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಳೆದಾಗ ಕಿತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕಿತ್ತು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಬೆಕ್ಕಿನ ಮುಟ್ಟು

ಶೀತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹುಳಿಸೊಪ್ಪು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹುಳಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅದು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಸಿಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೈಎಣ್ಣೆ (ಹರಳೆಣ್ಣೆ) ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ

ಮುಖ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಹಳದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಹಳದಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಮೇಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಸಣ್ಣಗೆ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಅನುಮಾನವಾದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ನೋಡುವಾಗ ಅಕ್ಕಿ ಅರಿಶಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ.

ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು

ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗಿದ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಅದು ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು. ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ನೊರೆನೊರೆಯಂತಹ ಪದರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ

ಬಿಟ್ಟು, ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಜ್ವರ ಇರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮೇಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ/ದಮ್ಮು

ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತನಾಡಲು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಸಮೇತ ಉಸಿರೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೂಳು, ಹೊಗೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಎಳೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ

ಆಗಾಗ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂದಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ತುಂಬಾ ಸೊರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಮ್ಮು-ಉಬ್ಬಸ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕುಷ್ಟರೋಗ

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಯಂತಹ ಆಕಾರಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದರೂ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಬೆರಳುಗಳು, ಮೂಗು, ಕಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ರೋಗ ಹಿಡಿದು ಕರಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ದತೆ (ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು) ಮತ್ತು ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮಲದ್ವಾರ (ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡುವ ಜಾಗ)ದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಂದು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಕೂಡ.

ಸಿಹಿ-ಮೂತ್ರ ರೋಗ

ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಲ್ಲಿ ಊತ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯ ಕೂಡ ವಾಸಿಯಾಗದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು: ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೋಡುವಾಗ ಅದರ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಪುಡಿಯಂತಹದ್ದು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ತಲೆ ನೋವು

ತಲೆಯ ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆನೆ ಕಾಲು ರೋಗ

ಕಾಲು ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ದಪ್ಪ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಇಡೀ ಕಾಲು 'ಆನೆಯ ಕಾಲಿ'ನ ತರಹ ದಪ್ಪ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಶಿಶ್ನ ಕೂಡ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಇದು ತಗಲುವುದುಂಟು.

ಪಿತ್ತ

ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಕಹಿಯಾಗಿ, ಲೋಳೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ

ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಲೋಳೆಯಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉರಿ ಮೂತ್ರ

ಪದೇ ಪದೇ (ಗಂಟೆಗೆ 15-20 ಸಲ) ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು -ಎರಡು ತೊಟ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ತುಂಬಾ ಉರಿಯಾಗಿ ಚುಚ್ಚುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಳಕಡ್ಡಿ

ಇದು ಕಾಲು-ಕೈ, ಬೆನ್ನುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳ ಇರುವುದು. ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ದುಂಡಗೆ ಉಂಗುರದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಸೆರಗು (ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು)

ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗ, ನಾವು ಬಿಳಿ ಕಂಡದ್ದೆಲ್ಲಾ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಎಂದು ಕೊರಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬಿಳಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದೆಲ್ಲಾ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಅಲ್ಲ. ಲೋಳೆಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಬಿಳಿಸೆರಗಲ್ಲ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಬಿಳಿಸೆರಗು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಹಾಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಗಣ್ಣು

ಸಾಧಾರಣ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವಂತಹ ಅಂಟುರೋಗ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಪಿಸರೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಮುಖವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಬಿಡಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯೂ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಸೊಂಟ ನೋವು ಇದ್ದು ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದರೂ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕರುಳು ಬೇನೆ

ಮೈಮೇಲೆ ದಡಾರ ಏಳುವಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಎದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಆದಾಗಲೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಬಳಕೆಯ ನಂತರವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಸರೋ, ಕ್ಯಾನ್ಸರೋ, ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ.

ಅಲರ್ಜಿ

ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ರೀತಿ ಇದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಹಾರ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ದೂಳು ಎದ್ದರೆ, ಹೊಗೆಯಾದರೆ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗೇರು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಹೋದರೇ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯೆಂದರೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಗಂದೆಯಾಗುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಾಯ ಆಗುವುದು ಉಂಟು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಿಂದಲಾದರೂ ಇದು ಆಗಬಹುದು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ, ವಾತಾವರಣ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತದರಿಂದ ಏನು ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು! ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಒಗ್ಗದಿರುವುದೇ ಅಲರ್ಜಿ.

ಸರ್ಪಸುತ್ತು

ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಬೆನ್ನು. ಸೊಂಟ ಹೀಗೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೊಬ್ಬೆ ಯಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ಕೆರೆತ, ಉರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರು ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು

ನಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಆಳದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಫ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಮ್ಮಿ, ಕೆಮ್ಮಿ ರೋಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಗದಕಟ್ಟು

ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡು ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಟುರೋಗ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಪಕ್ಕೆ ಶೂಲೆ (ಹಕ್ಕಿ ಕಾಯಿಲೆ)

ಇದು ಐದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಉಸಿರು ಎಳೆದು-ಎಳೆದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪ ಆಗಿ ಕೈ-ಕಾಲು ಸಣ್ಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆ

ತುಂಬಾ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲು ವಿರಳವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ರಸ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ

ಆಡುಸೋಗೆ

ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ (ಇಡ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ಹಾಗೆ) ನಂತರ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ನೀರು ಹಾಕಬಾರದು.

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು

ಇದರ ರಸವನ್ನು ಕೂಡ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು, ಕಷಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ತುಳಸಿ

ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ರಸ ಬೇಕಿದ್ದಾಗ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಂಡಿಯೂ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ತುಳಸಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ತುಂಬೆ

ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೇಯಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡ

ಇದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲೇ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಯೂ ರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಅಪಘಾತಗಳು

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅದು ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯಾ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕೊಳ್ಳಿಯ ಮೇಲಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಉಂಗುರದ ಗಿಡದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ

ಎಲ್ಲ ಹಾವುಗಳು ವಿಷದ ಹಾವುಗಳಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಚ್ಚಿದ ಹಾವು ಯಾವುದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬಾರದು.

ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಣಕಿ ರಕ್ತ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ಭಾಗದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಉಗುಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವವರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗಾಯವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೇ ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಯ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸುಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ನಂತರ ಸರ್ಪಗಂಧಿಯ ಬೇರನ್ನು ನಿಂಬೆರಸ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಬಜೆಯ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ತೇದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಫೀ, ಟೀ, ನೀರು ಏನೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಾರದು. ರೋಗಿ ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಪರದಾಡಿದರೆ ಸೋಡ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

ವಿಷವಲ್ಲದ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಂತರ ನನ್ನಾರಿ ಬೇರಿನ ಜತೆ ಬಜೆ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ನಿಂಬೆರಸಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ಊರಿನಲ್ಲೂ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಒಬ್ಬರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಪಪಾಯದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು.

ಗಾಯ ಆದಾಗ

ಗಾಯ ಆದಾಗ ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲಲು, ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ವೀಳೆದೆಲೆ, ಚಗಟೆ, ಗಾಂಧಿ ಗಿಡಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.

ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ

ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಮುಳ್ಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೋಂಬತ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಸಿ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

ಮುಳ್ಳು ಒಳಗೆ ಸೇರಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಚಗಟೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಮುಳ್ಳು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ

ಸುಟ್ಟ ಜಾಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಬೇಕು.

ಹುಣಸೇ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕರ್ರಗೆ ಸುಟ್ಟು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೀ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಎಳನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡವರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಲ್ಲೇ ಸಿಗಬಲ್ಲಂತ ಮೂವತ್ತಾರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಿಕ ತುಂಬಾ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಮದ್ದುಂಟು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು ಇವೆಲ್ಲದರ ಸರಳ-ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳು ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರಣೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಕೈಪಿಡಿಯಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬೆಲೆ : ರೂ.50/-